

PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi
Vol. 2, 2020
E-ISSN: 2715-002X

Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin Mahasiswa pada Pandemi Covid-19

Olievia Prabandini Mulyana, Umi Anugerah Izzati, Meita Santi Budiani,
Ni Wayan Sukmawati Puspita Dewi, Ikhwan Fadlu Fantazilu,
Dya Wahyu Anggraeni

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: olieviaprabandini@unesa.ac.id

Abstrak

Pandemi Covid-19 membawa berbagai perubahan besar termasuk pada mahasiswa. Mahasiswa mengalami perubahan dimulai dari proses belajar dalam perkuliahan, perubahan lingkungan dan pembatasan aktivitas yang menyebabkan mahasiswa perlu melakukan regulasi emosi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan pada pandemi Covid-19. Metode yang digunakan adalah kuantitatif komparatif. Subjek penelitian ini terdiri dari 30 mahasiswa laki-laki dan 39 mahasiswa perempuan. Alat ukur penelitian ini menggunakan studi dokumen untuk mengetahui jenis kelamin dan skala regulasi emosi untuk mengukur kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi yang digunakan mengacu pada teori Gross dan John (2003) yang memiliki dua dimensi yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji beda. Berdasarkan hasil dari analisis data, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi antara mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan. Dimana terdapat perbedaan pada *expressive suppression* antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Sedangkan pada *cognitive reappraisal* tidak ditemukan perbedaan. Secara umum, mahasiswa laki-laki dan perempuan lebih dominan menggunakan *cognitive reappraisal* daripada *expressive suppression* dalam proses regulasi emosi.

Kata Kunci: regulasi emosi, jenis kelamin, mahasiswa, Covid-19

Pendahuluan

Covid 19 (*Coronavirus Disease* 2019) telah menjadi pandemi global. Indonesia merupakan salah satu negara yang terdampak pandemi tersebut. Tercatat sebanyak lebih dari 11 ribu penduduk di Indonesia meninggal akibat terjangkit oleh virus itu (Setiawan, 2020). Hal ini sangat mengkhawatirkan, terlebih dengan adanya terpaan informasi negatif mengenai situasi pandemi (Rahayu, 2020). Selain itu, pandemi juga membawa banyak perubahan di berbagai sektor kehidupan

manusia. Salah satunya adalah pendidikan, dimana kini pendidikan harus berjalan secara daring atau yang dikenal sebagai *learning from home* (LFH). Proses pendidikan ini yang tidak berjalan sebagaimana biasanya menuntut setiap peserta didik agar dapat melakukan adaptasi termasuk dalam menempuh pendidikan bagi para mahasiswa.

Mahasiswa merupakan sebuah status bagi para pelajar di jenjang pendidikan tinggi dimana pada fase ini setiap mahasiswa diwajibkan untuk dapat terlibat aktif dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi yang terdiri atas: (1) pendidikan, (2) penelitian, dan (3) pengabdian kepada masyarakat. Berdasarkan hal tersebut maka mahasiswa adalah salah satu golongan terpelajar yang dibentuk sedemikian rupa dan memiliki ragam aktivitas guna mengaktualisasikan diri. Namun sayangnya dengan berlangsungnya situasi pandemi seperti ini, segala bentuk aktivitas belajar, diskusi, dan mengadakan kegiatan kini harus ditunda serta digantikan ke dalam desain daring. Hal ini lantas bukanlah nihil tanpa kendala, banyak tekanan dan keluhan mulai dialami oleh para mahasiswa seperti kurang paham akan materi yang disampaikan, adanya kendala sinyal dalam belajar, permasalahan kuota internet, bahkan menumpuknya tugas dan deadline yang berdekatan, hingga rasa suntuk atau penat akibat terlalu lama tinggal di rumah (Hanifah, Ramadhia, Lutfia, & Purna, 2020).

Adaptasi sistem pembelajaran ini kemudian membuat banyak para mahasiswa yang merasa tidak nyaman, merasa kesal, hingga penurunan semangat. Hal ini diindikasikan dengan adanya penurunan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan, pelaksanaan tugas yang dievaluasi cenderung sulit dan lambat, kurang dekatnya hubungan antara dosen dan mahasiswa, sehingga membuat para mahasiswa merasa sulit untuk memahami materi (Rahmawati & Putri, 2020). Berkutatnya perasaan dan emosi-emosi negatif yang dialami oleh mahasiswa ini, menuntut mereka untuk dapat mengendalikan atau meregulasi emosinya secara efektif agar tidak rentan mengalami stres.

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang yang diwujudkan dalam bentuk mengelola, mengungkapkan, serta mengatasi beragam emosi-emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat mencapai kepada titik keseimbangan emosional (Greenberg, 2007). Seorang individu yang telah mampu meregulasi emosinya secara efektif memiliki beberapa indikasi seperti dapat menyadari emosi apa yang sedang terjadi dan alasannya, lalu diikuti dengan kemampuan mengelola atau mengontrol emosinya, serta memodifikasi agar memiliki daya tahan yang baik dalam mengatasi masalah (Gratz & Roemer, 2004).

Menurut Gross dan John (2003) regulasi emosi dapat dibagi menjadi dua yaitu: (1) *Cognitive reappraisal* atau memanipulasi kognitif untuk mengelola emosi, dalam hal ini proses regulasi emosi berfokus pada anteseden emosi seperti tahapan memilih situasi, memodifikasi situasi, membagi atensi, lalu merubah proses kognisi itu sendiri. Kemudian (2) *Expressive suppression* yaitu upaya yang berfokus pada penekanan emosi-emosi yang telah terekspresikan, dimana cara yang dilakukan dalam tahapan ini adalah dengan memodulasi respon pengalaman, perilaku, dan fisiologi. Jika kita tarik dalam sebuah garis kontinum, fokus *cognitive reappraisal* terjadi pada awal masa generatif emosi atau dengan kata lain sebelum emosi tersebut terbentuk, emosi telah berhasil dievaluasi. Berbeda halnya dengan *expressive suppression* yang datang belakangan atau ketika emosi telah terbentuk sehingga seseorang meregulasinya melalui fokus pada perilaku yang nampak. Oleh karena itu dapat dijelaskan bahwa proses *suppresion* ini berpotensi menimbulkan perasaan yang tidak otentik, tidak murni, atau tidak jujur dengan orang lain karena ketidaksesuaian antara apa yang sebenarnya terjadi pada *inner experience* dengan *outer expression* yang dimunculkan.

Proses regulasi emosi merupakan salah satu kemampuan yang penting dimiliki mahasiswa untuk dapat bertahan pada situasi pandemi. Ratnasari dan Suleeman (2017) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mampu mempengaruhi regulasi emosi yaitu: (1) Usia. Individu yang semakin bertambah usia, dinilai memiliki kemampuan meregulasi emosi dengan lebih baik. (2)

Pendidikan. Individu yang berpendidikan dan berprestasi baik akan memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi dengan baik pula dimana mereka telah belajar dan terbiasa untuk melakukan regulasi emosi guna meningkatkan prestasi akademik yang dimiliki. (3) Budaya. Budaya yang ada di Indonesia, menuntut laki laki agar dapat mengendalikan emosi untuk tetap tenang dalam kondisi emosional dan menuntut perempuan untuk lebih bebas dalam mengekspresikan emosinya. Sedangkan budaya barat, tidak membedakan dimana laki laki dan perempuan dengan bebas mengekspresikan emosi yang mereka rasakan. (4) Pola asuh. Orang tua mengajarkan bagaimana cara mengatur emosi atas apa yang terjadi. (5) Jenis kelamin. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang bisa memengaruhi regulasi emosi individu.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa perbedaan regulasi emosi pada individu diakibatkan salah satunya oleh perbedaan jenis kelamin yaitu laki-laki dengan perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Crawford, Kippax, Onyx, Gault, dan Benton, 1992; Matsumoto, Takeuchi, Andayani, Kouznetsova, dan Krupp, 1998; Simon dan Nath, 2004; Ratnasari dan Suleeman, 2017; Hasmarlin dan Hirmaningsih, 2019; yang menyatakan bahwa dalam mengekspresikan emosi terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan sesuai dengan jenis kelaminnya. Perempuan dirasa lebih mudah untuk dikenali emosinya melalui ungkapan verbal dan raut mukanya apabila dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut membuat adanya perbedaan regulasi emosi pada masing-masing jenis kelamin tersebut. Dimana laki-laki dianggap lebih mampu meregulasi emosi sedih, cemas, dan takut sedangkan wanita lebih mampu meregulasi emosi marah, jijik, dan menghina.

Beberapa penelitian terkait regulasi emosi tersebut dilakukan pada situasi normal. Pada penelitian ini dilakukan pada situasi yang luar biasa, guna mengetahui apakah perbedaan regulasi emosi juga terjadi pada saat mahasiswa laki-laki atau perempuan mengalami situasi pandemi seperti saat ini. Situasi pandemi Covid-19 ini merupakan situasi yang baru dan tidak pernah terjadi sebelumnya dimana

mengancam kesehatan individu. Hal ini membuat mahasiswa untuk tetap berada di rumah dalam jangka waktu yang lama sampai batas waktu yang belum ditentukan yang mengakibatkan munculnya emosi-emosi negatif yang dirasakan oleh mahasiswa. Oleh karena itulah penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan strategi regulasi emosi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam menghadapi situasi pandemi Covid-19. Manfaat yang didapat dari pengadaan penelitian ini adalah mampu memberikan fenomena terkait terdapat atau tidaknya perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan ditengah situasi pandemi Covid-19

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif. Kuantitatif komparatif merupakan metode yang digunakan untuk penelitian yang bersifat membandingkan baik persamaan ataupun perbedaan dimana data yang digunakan berupa angka. Metode kuantitatif komparatif penelitian ini dengan membandingkan regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Subjek penelitian ini merupakan 69 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Dimana dari jumlah tersebut dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan pada jenis kelaminnya. Sehingga didapat mahasiswa laki-laki berjumlah 30 orang dan mahasiswa perempuan sebanyak 39 orang. Subjek penelitian ini hanya mengacu pada jenis kelamin mahasiswa, tanpa mempertimbangkan aspek lainnya seperti usia, agama, ataupun suku mahasiswa. Pengambilan sampel dengan teknik *accidental sampling* yang merupakan pengambilan sampel yang didapat secara kebetulan, dimana subjek bersedia untuk ikut dalam penelitian.

Instrumen yang digunakan merujuk pada skala regulasi emosi milik Gross dan John (2003) yang bernama *Emotion Regulation Questionnaire* atau ERQ yang berjumlah 10 item diantaranya terdapat enam aitem mengukur *cognitive reappraisal* sedangkan empat aitem lainnya mengukur *expressive suppression*, yang tersaji dalam bentuk skala likert yang merentang dari angka 1-7 (sangat tidak setuju

sampai sangat setuju). Peneliti juga menggunakan data sekunder guna mendukung penelitian ini, yaitu berupa studi dokumen untuk mengetahui jenis kelamin setiap mahasiswa.

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu : (1) Terdapat perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam situasi pandemi Covid-19. (2) Terdapat perbedaan *cognitive reappraisal* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam situasi pandemi Covid-19. (3) Terdapat perbedaan *expressive suppression* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam situasi pandemi Covid-19.

Data yang telah terkumpul ini dilanjutkan dengan analisis data menggunakan teknik analisis uji beda atau uji t (*t-test*). Dimana uji ini untuk mengetahui adanya perbedaan antara kelompok laki-laki dan kelompok perempuan. Dalam mengolah serta menganalisis data, penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS for Windows 2.4* dalam mengolah data.

Hasil

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji beda. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan bantuan *SPSS for Windows 2.4*, di dapatkan deskripsi hasil statistik sebagai berikut:

Tabel 1. *Group Statistics*

Group Statistics				
jeniskelamin		N	Mean	Std. Deviation
cognitive	laki-laki	30	34,27	5,508
	perempuan	39	36,36	4,516
expressive	laki-laki	30	18,90	4,678
	perempuan	39	23,72	1,395
ERQ	laki-laki	30	53,17	8,000
	perempuan	39	60,08	4,901

Pada Tabel 1 *output group statistics* diatas diketahui jumlah data sebanyak 30 laki-laki dan 39 perempuan. Dengan nilai *mean* (rata-rata) dalam kelompok *cognitive* laki-laki sebesar 34,27 dan perempuan sebesar 36,36. Dalam kelompok

expressive laki-laki sebesar 18,90 dan perempuan sebesar 23,72. Dengan mean keseluruhan *ERQ* pada laki laki dan perempuan sebesar 53,17 dan 60,08. Dengan begitu menunjukkan bahwa *mean* pada perempuan memiliki nilai yang lebih besar dibandingkan dengan mean pada laki-laki.

Selanjutnya peneliti melakukan Uji Asumsi Klasik yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas merupakan salah satu uji asumsi klasik untuk mengetahui apakah sebaran data pada variabel berdistribusi normal atau tidak. Diketahui nilai *Sig.* pada uji *Kolmogrov Smirnov* menunjukkan $p > 0,05$. Dimana apabila nilai *Sig.* adalah $> 0,05$, maka data tersebut dikatakan distribusi normal. Karena nilai *sig.* $> 0,05$ maka sebaran data yang didapat berdistribusi normal. Uji Homogenitas merupakan salah satu uji yang digunakan untuk mengetahui apakah data yang diukur memiliki varian yang homogen (sama) atau tidak. Diketahui nilai *Sig. Levene's Test for Equality of Variances* pada *cognitive* adalah 0,370. Karena *Sig.* $0,19 > 0,05$ maka varian data *cognitive* pada kelompok laki-laki dan perempuan adalah homogen.

Kemudian dilanjutkan dengan Uji Beda (*t-test*) dengan bantuan *SPSS for Windows 2.4* diperoleh *output* sebagai berikut:

Tabel 2. *Tabel t-test Perbedaan Regulasi Emosi*

t	df	Sig. (2 tailed)	Mean Perbedaan	Std. Error Perbedaan
-4,426	67	0,000	-6,910	1,561

Berdasarkan Tabel 2. *Tabel t-test Perbedaan Regulasi Emosi*, nilai *t* pada laki-laki dan perempuan adalah -4,426 dan *Sig. (2 tailed)* adalah 0,00. Karena $0,00 < 0,05$, hal ini menunjukkan hasil yang signifikan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi antara kelompok laki-laki dan kelompok perempuan, diterima.

Tabel 3. *Tabel t-test Perbedaan Dimensi Cognitive Reappraisal*

t	df	Sig. (2 tailed)	Mean Perbedaan	Std. Error Perbedaan
-1,734	67	0,088	-2,092	1,207

Berdasarkan Tabel 3. *Tabel t-test Perbedaan Dimensi Cognitive Reappraisal*, nilai t pada laki-laki dan perempuan adalah -1,734 dan Sig. (2 tailed) adalah 0,88. Karena $0,088 > 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa tidak signifikan. Dengan begitu, hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan *cognitive* antara kelompok laki-laki dan kelompok perempuan, ditolak. Regulasi emosi pada dimensi *cognitive reappraisal* pada kelompok mahasiswa laki-laki dan perempuan tidak ada perbedaan. Dengan kata lain, baik mahasiswa laki-laki atau perempuan memiliki *cognitive reappraisal* yang sama.

Tabel 4. *Tabel t-test Perbedaan Dimensi Expressive Suppression*

t	df	Sig. (2 tailed)	Mean Perbedaan	Std. Error Perbedaan
-6,101	67	0,000	-4,818	0,790

Berdasarkan Tabel 4. *Tabel t-test Perbedaan Dimensi Expressive Suppression*, nilai t pada laki-laki dan perempuan adalah -6,101 dan Sig (2 tailed) adalah 0,00. Karena $0,00 < 0,05$, hal ini menunjukkan signifikan. Artinya terdapat perbedaan *expressive suppression* antara kelompok mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin. Berdasarkan pada teori Gross dan John (2003), terdapat dua dimensi dalam ERQ yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan suatu bentuk perubahan kognitif yang berpotensi untuk memunculkan emosi. Sedangkan *expressive suppression* merupakan bentuk

mengekspresikan atau mengungkapkan respon emosi yang sedang dialami secara sadar.

Penelitian ini menggunakan uji beda *Independent Sample T-Test* dalam menganalisis data dengan bantuan *SPSS for Windows* versi 24. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan regulasi emosi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Menurut Simon & Nath (2004), dalam mengekspresikan emosi terdapat perbedaan antara laki laki dan perempuan sesuai dengan jenis kelaminnya, baik secara verbal ataupun non-verbal. Dalam mengekspresikan emosi, perempuan dirasa lebih mudah untuk dikenali emosinya melalui ungkapan verbal dan raut mukanya dibandingkan dengan laki-laki (Crawford, Kippax, Onyx, Gault, dan Benton, 1992). Dimana perempuan cenderung mengekspresikan emosi apa adanya sesuai dengan kondisi emosi yang tidak sesuai dengan harapannya. Hal ini dihubungkan dengan tujuan dari laki-laki dan perempuan dalam mengontrol emosi mereka. Laki-laki mengekspresikan emosi bangga atau marah untuk menunjukkan dan mempertahankan dominasi dirinya sebagai seorang laki-laki. Sedangkan perempuan mengekspresikan emosinya guna mempertahankan dan menjaga hubungan interpersonal serta menunjukkan bahwa dirinya tampak sebagai individu yang lemah atau tidak berdaya.

Lebih lanjut menurut Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019), terdapat perbedaan dalam meregulasi emosi pada siswa laki-laki dan siswa perempuan. Matsumoto, Takeuchi, Andayani, Kouznetsova dan Krupp (1998), menyimpulkan bahwa laki-laki lebih mampu meregulasi emosi sedih, cemas, dan takut, sedangkan wanita lebih mampu meregulasi emosi marah, jijik dan menghina. Dalam kondisi pandemi saat ini menimbulkan banyaknya perubahan secara tiba-tiba khususnya dalam bidang pendidikan yang membuat individu mudah merasa takut, cemas, dan tertekan. Laki-laki cenderung untuk menutupi emosi yang dirasakan dengan mencari aktivitas seperti bermain game atau berolahraga dirumah supaya dapat mengontrol emosi yang dirasakan dan membuatnya menjadi lebih tenang.

Sedangkan perempuan cenderung menjadi mudah menangis. Dengan mengekspresikan apa yang dirasakan dengan menangis, terkadang membuat perempuan menjadi lebih tenang setelahnya.

Secara spesifik, penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan regulasi emosi pada *expressive suppression* mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan. Namun, tidak terdapat perbedaan regulasi emosi pada *cognitive reappraisal*. Sehingga dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan terdapat perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan serta juga terdapat perbedaan pada dimensi *expressive suppression* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Namun, tidak terdapat perbedaan pada dimensi *cognitive reappraisal* antara mahasiswa laki-laki dengan perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian Ratnasari dan Suleeman (2017), yang meneliti regulasi emosi dengan subjek sebanyak 33 laki-laki dan 49 perempuan di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Dimana hasil menyatakan bahwa terdapat perbedaan pada elemen *expressive suppression* dan tidak terdapat perbedaan pada *cognitive reappraisal* antara laki-laki dengan perempuan. Namun, secara keseluruhan terdapat perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan di Perguruan Tinggi. Selain itu penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019), yang meneliti regulasi emosi pada remaja laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan regulasi emosi antara remaja laki-laki dengan remaja perempuan. Adapun perbedaan ini terdapat dalam hal *expressive suppression* dan tuntutan sosial budaya remaja.

Dengan demikian dapat dilihat baik pada mahasiswa perempuan ataupun laki-laki dalam meregulasi emosi dengan menggunakan proses kognitif lebih dipilih dari pada mengekspresikannya. Pola-pola yang dilakukan seperti mencegah emosi itu muncul seperti dengan mengalihkan isu, atau memaknai isu secara berbeda pada ranah kognitif lebih disukai dibanding mengekspresikan apa yang sedang dirasakan. Lebih lanjut tindakan mengekspresikan emosi negatif itu juga dapat berakibat pada timbulnya respon balik negatif seperti penghidaran karena rasa takut, perasaan

tidak dipedulikan oleh orang lain, bahkan dapat berakibat pada pengucilan (Zonya & Sano, 2019). Oleh karena itu seseorang akan cenderung memilih untuk lebih meminimalisir pengaktualan emosi negatif dengan cara meredamnya melalui proses kognitif. Dilain sisi perbedaan yang terdapat pada perempuan dan laki-laki dalam mengekspresikan emosinya juga dipengaruhi oleh bagaimana budaya mengkonstruksikanya, seperti anggapan bahwa perempuan lebih leluasa dalam mengekspresikanya sedangkan laki-laki cenderung harus menutupi dan memendam emosinya. Di sini perempuan lebih mengeskpresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonalnya, sedangkan laki-laki lebih ke arah untuk menunjukkan dominasi. Atau dapat dimaknai bahwa perempuan dapat meregulasi emosi secara baik pada rasa marah dan penghinaan, namun laki-laki cenderung unggul pada regulasi emosi seperti perasaan takut, cemas, dan sedih guna memperlihatkan dominasi tersebut (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Kesimpulan

Pandemi Covid 19 telah membawa berbagai tekanan-tekanan emosional pada mahasiswa. Hal ini mendorong mereka agar dapat meregulasi emosinya yakni suatu proses untuk memahami, mengontrol, dan memodifikasi emosi dalam menghadapi masalah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pola regulasi emosi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, hal ini tampak pada perbedaan dari *expressive suppression* antara laki-laki dan perempuan. Namun untuk *cognitive reappraisal* tidak ditemukan perbedaan. Selain itu, persamaan juga ada pada penggunaan *cognitive reappraisal* yang lebih dominan baik mahasiwa laki-laki ataupun perempuan untuk meregulasi emosi dibandingkan *expressive suppression*.

Daftar Pustaka

Crawford, J., Kippax, S., Onyx, J., Gault, U., & Benton, P. (1992). *Emotion and Gender: Constructing Meaning from Memory*.

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation Development, Faktor Structure, and Initial Validation of Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26.
- Greenberg, L. S. (2007). Emotion Coming of Age. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 414-421.
- Greenberg, L. S. (2007). Emotion coming of age. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 414-421
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes; Implications for Affect, Relationship, and Well Being . *Journal of Personality and Social Psychology*, 348-362.
- Hanifah, N., Ramadhia, U., Lutfia, H., & Purna, R. S. (2020). Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 29-43.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama, dan Jender*, 87-95.
- Matsumoto, D., Takeuchi, S., Andayani, S., Kouznetsova, N., & Krupp, D. (1998). The Contribution of Individualism vs. Collectivism to Crossnational Differences in Display Rules. *Asian Journal of Social Psychology*, 1
- Rahayu, R. N. (2020). Analisis Berita Hoax Covid 19 di Media Sosial di Indonesia. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 60-73.
- Rahmawati, R., & Putri, E. M. (2020). Learning From Home dalam Perspektif Persepsi Mahasiswa Era Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas* (hal. 17-24). Idea Publishing.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 35-46.
- Setiawan, D. (2020, Oktober 6). *Indonesia's Latest Official Covid 19 Figures*. Diambil kembali dari The Jakarta Post: <https://www.thejakartapost.com/news/2020/03/23/indonesias-latest-covid-19-figures.html>

- Simon, R. W., & Nath, L. E. (2004). Gender and Emotion in The United States: Do Men and Women Differ in Self-reports of Feelings and Expressive Behavior?. *American Journal of Sociology*, 109
- Zonya, O. L., & Sano, A. (2019). Differences in The Emotional Regulation of Male and Female Students. *Neo Konseling*, 1-5.